

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

1. Cerințe pentru obținerea diplomei / Verificarea normelor ARACIS

Tip ore	Nr. ore	%	Tip credit	Nr. credite	%
Discipline obligatorii (OB)	714	82,26	Credite la discipline obligatorii	97	80.83
Discipline opționale (OP)	154	17,74	Credite la discipline opționale	23	19.17
TOTAL	868	100	TOTAL	120	100
Practica	84	-	Credite pentru susținerea lucrării finalizare	10	-
Discipline facultative	-	-	Credite la discipline facultative	-	-
Ore de studiu individual (OSI)	1563	-			
Discipline fundamentale	84	9,68	Credite la discipline fundamentale	10	8.33
Discipline de domeniu	42	4,84	Credite la discipline de domeniu	5	4.17
Discipline de specializare	616	70,97	Credite la discipline de specializare	83	69.17
Discipline complementare	126	14.52	Credite la discipline complementare	22	18.33
Raport ore curs / ore aplicații	378 / 490 = 0.77		Raport Examene / Total forme verificare	13 / 25 = 52.00%	
			Raport OSI/ Ore de aplicare practică	1563/490=3,19	

2. Structura anilor universitari (în săptămâni)

	Activități didactice	Sesiuni examene		Vacanțe
--	----------------------	-----------------	--	---------

Anul de studiu	Semestrul 1	Semestrul 2	Iarnă	Vară	Restanțe	Practică	Iarnă	Primăvară	Vară
Anul 1	14	14	3	3	2	-	3	1	10
Anul 2	14	14	3	3	2	-	3	1	-

3. Numărul orelor pe săptămână

Anul de studiu	Semestrul 1 Ore/săptămână	Semestrul 2 Ore/săptămână
1	14	14
2	14	14

4. Modul de alegere a cursurilor opționale. Condiționări

Studentul va alege o disciplină opțională din pachetele propuse la sfârșitul anului de studii precedent.

5. Condiții de înscriere în anul de studii următor. Condiții de promovare a unui an de studii. Condiții de revenire

Conform regulamentului privind activitatea profesională a studenților.

6. Examenul de licență/diplomă

1. Perioada de întocmire a lucrării de disertație: semestrul IV;
2. Perioada de susținere a examenului de disertație: conform structurii anului universitar;
3. Nr. credite pentru examenul de disertație: 10 credite.

7. Programe în regim facultativ

În timpul studiilor de masterat poate fi parcurs programul de formare psihopedagogică – Nivel II, de către studenții care au absolvit Nivelul I, conform planului de învățământ specific, aprobat prin ordin de ministru.

8. Rezultatele învățării

Nr.crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
1	Studentul/Absolventul aprofundează noțiunile generale din domeniul loisirului și fitnessului, referitoare la conceptele de motricitate recreativă, activități de timp liber și antrenamente adaptate pentru sănătate.	Studentul/Absolventul: 1.1. Aplică metode de concepere, planificare și conducere a programelor de loisir și fitness pentru grupuri diverse de populație.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică și argumentează, în contexte profesionale variate, adaptarea programelor de loisir în funcție de particularitățile participanților.

Rector,

Prof. dr. ing. habil. Marian BARBU

Decan,

Conf. dr. ing. Mariana-Carmelia BĂLĂNICĂ DRAGOMIR

		1.2. Utilizează terminologia de specialitate pentru a descrie conceptele, metodele și obiectivele programelor de antrenament recreativ.	1.2.1. Își asumă responsabilitatea coordonării unor activități complexe de loisir și fitness.
2	Studentul/Absolventul definește structurile fiziologice și funcționale ale organismului implicate în activitatea fizică de loisir și fitness.	Studentul/Absolventul: 2.1. Aplică cunoștințe avansate de fiziologie, biomecanică și nutriție pentru elaborarea planurilor de antrenament. 2.2. Monitorizează parametrii funcționali și răspunsurile organismului la efortul fizic.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Integrează datele fiziologice și evaluările funcționale în personalizarea programelor de fitness. 2.2.1. Își asumă responsabilitatea pentru siguranța și eficiența programelor implementate.
3	Studentul/Absolventul aprofundează mecanismele adaptative ale organismului la efort, precum și procesele de refacere, recuperare și prevenție în activitățile de loisir și fitness.	Studentul/Absolventul: 3.1. Aplică metode de recuperare post-efort, masaj, stretching și aqua-fitness pentru prevenirea accidentărilor și menținerea sănătății. 3.2. Adaptează intensitatea și conținutul programelor în funcție de nivelul de pregătire și starea funcțională a participanților.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Evaluează și gestionează procesul de recuperare funcțională post-antrenament. 3.2.1. Asumă decizii autonome privind adaptarea programelor în scopul prevenirii accidentărilor și menținerii stării de bine.
4	Studentul/Absolventul identifică și analizează componentele psihologice implicate în procesul de antrenament, coaching, leadership și motivație.	Studentul/Absolventul: 4.1. Aplică tehnici de consiliere motivațională, leadership și comunicare în cadrul activităților de loisir și fitness. 4.2. Utilizează metode de management al stresului și de stimulare a participării în programele de exerciții.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Creează contexte pozitive de motivare și dezvoltare personală în cadrul activităților de loisir. 4.2.1. Își asumă responsabilitatea formării climatului psiho-social favorabil progresului participanților.
5	Studentul/Absolventul integrează conceptele de management organizațional, marketing și administrare a centrelor de loisir și fitness.	Studentul/Absolventul: 5.1. Proiectează și aplică strategii de organizare, promovare și optimizare a serviciilor de fitness și loisir.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Coordonează activitatea centrelor de loisir și fitness în mod autonom, asumându-și decizii de organizare și promovare. 5.2.1. Asigură calitatea și eficiența serviciilor oferite.

		5.2. Utilizează tehnologii moderne și aplicații digitale în administrarea activităților recreative.	
6	Studentul/Absolventul înțelege principiile eticii cercetării, metodologiei științifice și elaborării de studii aplicate în domeniul loisirului și fitnessului.	Studentul/Absolventul: 6.1. Proiectează și desfășoară cercetări aplicative în domeniu. 6.2. Aplică normele de integritate academică și etică profesională.	Studentul/Absolventul: 6.1.1. Elaborează și finalizează lucrări științifice respectând normele deontologice și exigențele profesionale. 6.2.1. Își asumă responsabilitatea pentru validitatea și calitatea cercetării științifice realizate.
	DISCIPLINE DE SINTEZĂ	DISCIPLINE DE SINTEZĂ	DISCIPLINE DE SINTEZĂ
1	Studentul/Absolventul sintetizează conceptele de evaluare funcțională, kinetoprofilaxie și prevenție aplicabile în programele de loisir și fitness pentru diverse grupe de populație.	Studentul/Absolventul: 1.1. Realizează evaluări funcționale detaliate și identifică nivelul de condiție fizică și adaptare la efort. 1.2. Aplică teste și metode de screening pentru elaborarea programelor de exerciții personalizate.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Elaborează programe adaptate de exerciții și monitorizează eficiența acestora, asumându-și responsabilitatea asupra evoluției participanților.
2	Studentul/Absolventul sintetizează cunoștințele interdisciplinare de organizare, coordonare și administrare a serviciilor complexe din centrele de loisir și fitness.	Studentul/Absolventul: 2.1. Coordonează echipe multidisciplinare și colaborează cu profesioniști din domeniul sănătății, educației fizice și turismului recreativ. 2.2. Aplică tehnici de leadership organizațional în structuri recreative.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Administrează centre de loisir și fitness cu autonomie, asigurând eficiența și dezvoltarea sustenabilă a serviciilor oferite.
3	Studentul/Absolventul sintetizează procesele de programare, implementare și monitorizare a activităților recreative în funcție de particularitățile de vârstă, sex, nivel de pregătire și scopul urmărit.	Studentul/Absolventul: 3.1. Selectează și adaptează exercițiile pentru diferite categorii de populație: copii, adulți, vârstnici, populații speciale.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Gestionează independent întregul proces de planificare și intervenție, asumându-și responsabilitatea asupra rezultatelor programelor derulate.

Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați

Facultatea Transfrontalieră

Domeniul de masterat: **Știința Sportului și Educației fizice**

Program de studii universitare de masterat: **Loisir Fitness**

Forma de învățământ: **cu frecvență**

Tipul de masterat: **profesional**

Durata studiilor: **2 ani**

Numărul total de credite: **120**

Valabil începând cu anul universitar: **2025-2026**

Ministerul Educației și Cercetării

Aprobat prin Hotărârea Senatului nr.
din data de

		3.2. Evaluează periodic progresul participanților și ajustează intervențiile în consecință.	
--	--	---	--

Rector,

Prof. dr. ing. habil. Marian BARBU

Decan,

Conf. dr. ing. Mariana-Carmelia BĂLĂNICĂ DRAGOMIR

Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați

Facultatea Transfrontalieră

Domeniul de masterat: **Știința Sportului și Educației fizice**

Program de studii universitare de masterat: **Loisir Fitness**

Forma de învățământ: **cu frecvență**

Tipul de masterat: **profesional**

Durata studiilor: **2 ani**

Numărul total de credite: **120**

Valabil începând cu anul universitar: **2025-2026**

Ministerul Educației și Cercetării

Aprobat prin Hotărârea Senatului nr.
din data de

1. Disciplinele de studiu pe ani:

Anul de studiu 1																
Nr. crt.	Disciplina	Tip	Cod	Semestrul I (14 săpt.)						Semestrul II (14 săpt.)						OSI
				C	S	L	P	E/V/C/P	Credite	C	S	L	P	E/V/C/P	Credite	
1	Metodologia sporturilor de iarnă	Obligatorie	1574.1OB01S	1	1	-	-	V	5	-	-	-	-	-	-	97
2	Teoria antrenamentului sportiv	Obligatorie	1574.1OB12S	1	1	-	-	E	5	-	-	-	-	-	-	97
3	Managementul centrelor de fitness și loisir	Obligatorie	1574.1OB03S	1	1	-	-	V	5	-	-	-	-	-	-	97
4	Metodologia cercetării activităților corporale	Obligatorie	1574.1OB13S	1	-	1	-	E	5	-	-	-	-	-	-	97
5	Nutriția în efortul fizic	Obligatorie	1574.1OB05F	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	V	5	83
6	Metodologia sportului pentru toți	Obligatorie	1574.1OB04D	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	E	5	83
7	Metodologia sporturilor nautice	Obligatorie	1574.1OB07S	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	E	5	83
8	Ergofiziologia activităților fizice	Obligatorie	1574.1OB14F	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	E	5	83
9	Stagiu de practică în centre de loisir și fitness I	Obligatorie	1574.1OB02S	-	-	-	-	-	-	14 săpt x 2 ore				V	5	
10	Aparate și echipamente specifice fitness-ului	Obligatorie	1574.1OB16S	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	V	5	97
11	Etica și integritatea academică	Obligatorie	1574.1OB06C	-	1	-	-	V	2	-	-	-	-	-	-	36
12 (1/2)	Aprofundarea într-o ramură sportivă (sporturi de lupte, fitness, culturism, streching, yoga)	Opționala	1574.1OP08S	1	2	-	-	E	4	-	-	-	-	-	-	58
	Evaluarea fitness-ului fizic		1574.1OP10S			-	-			-	-	-	-	-	-	
13 (1/2)	Modificări adaptive ale organismului în efortul fizic	Opționala	1574.1OP09S	1	1	-	-	E	4	-	-	-	-	-	-	72
	Teoria sportului și competiției		1574.1OP11S													
TOTAL		Discipline obligatorii (ore fizice pe săptămână)		4	4	1	-	2E+3V	22	8	6	-	-	3E+3V	30	825 (ore/an)
				9						14						
		Discipline opționale (ore fizice pe săptămână)		2	3	-	-	2E	8	-	-	-	-	-	-	130 (ore/an)
				5						-						
		TOTAL (ore fizice pe săptămână)		5	8	1	-	4E+3V	30	8	6	-		3E+3V	30	955 (ore/an)
				14						14						

Rector,

Prof. dr. ing. habil. Marian BARBU

Decan,

Conf. dr. ing. Mariana-Carmelia BĂLĂNICĂ DRAGOMIR

Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați

Facultatea Transfrontalieră

Domeniul de masterat: **Știința Sportului și Educației fizice**

Program de studii universitare de masterat: **Loisir Fitness**

Forma de învățământ: **cu frecvență**

Tipul de masterat: **profesional**

Durata studiilor: **2 ani**

Numărul total de credite: **120**

Valabil începând cu anul universitar: **2025-2026**

Ministerul Educației și Cercetării

Aprobat prin Hotărârea Senatului nr.
din data de

Anul de studiu 2																	
Nr. crt.	Disciplina	Tip	Cod	Semestrul I (14 săpt.)						Semestrul II (14 săpt.)						OSI	
				C	S	L	P	E/V/C/P	Credite	C	S	L	P	E/V/C/P	Credite		
1	Metodica pregătirii motrice de loisir și fitness	obligatorie	1574.2OB01S	2	-	1	-	E	5	-	-	-	-	-	-	83	
2	Refacere și recuperare în activități de loisir și fitness	obligatorie	1574.2OB02S	2	-	1	-	E	5	-	-	-	-	-	-	83	
3	Activități acvatice și aqua fitness	obligatorie	1574.2OB10S	1	-	1	-	E	5	-	-	-	-	-	-	97	
4	Planificarea antrenamentului pe grupe de vârstă și nivel de pregătire	obligatorie	1574.2OB11S	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	E	5	69	
5	Tehnologii moderne și aplicații digitale în fitness	obligatorie	1574.2OB12C	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	E	5	97	
6	Stagiu de practică în centre de loisir și fitness II	obligatorie	1574.2OB16S	-	-	-	-	-	-	14săptămâni x 2 ore			V		5	97	
7	Activitate practică de cercetare	obligatorie	1574.2OB03S	-	-	-	-	-	-	14săptămâni x 2 ore			V		5	97	
8	Elaborarea disertației	obligatorie	1574.2OB05S	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	V	5	69	
9	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	Obligatorie	1574.2OB13S	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	E	5	69	
10 (3/6)	Tehnici de relaxare și mindfulness în fitness	opțională	1574.2OP06C	1	-	1	-	V	5	-	-	-	-	-	-	97	
	Leadership și comunicare în activitățile de loisir		1574.2OP08C														
	Socializare prin mijloace de loisir și fitness		1574.2OP07C														
	Estetică corporală		1574.2OP09C														
	Aprofundare într-o ramură de sport (futsal, beach soccer, beach-voley, handbal pe nisip, streetball)		1574.2OP14C														
	Imagistică în analiza mișcării		1574.2OP15C														
TOTAL		Discipline asistate integral (ore fizice pe săptămână)	5	-	3	-	3E	15	5	6	3	-	3E+3V	30	511 (ore/an)		
			8						14								
		Discipline asistate parțial (ore fizice pe săptămână)	3	-	3	-	3V	15	-	-	-	-	-	-		97 (ore/an)	
			6						-								
		TOTAL (ore fizice pe săptămână)	8	-	6	-	3E+3V	30	5	6	3	-	3E+3V	30			608 (ore/an)
			14						14								

Rector,

Prof. dr. ing. habil. Marian BARBU

Decan,

Conf. dr. ing. Mariana-Carmelia BĂLĂNICĂ DRAGOMIR

Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați

Facultatea Transfrontalieră

Domeniul de masterat: **Știința Sportului și Educației fizice**

Program de studii universitare de masterat: **Loisir Fitness**

Forma de învățământ: **cu frecvență**

Tipul de masterat: **profesional**

Durata studiilor: **2 ani**

Numărul total de credite: **120**

Valabil începând cu anul universitar: **2025-2026**

Ministerul Educației și Cercetării

Aprobat prin Hotărârea Senatului nr.

din data de

Rector,

Prof. dr. ing. habil. Marian BARBU

Decan,

Conf. dr. ing. Mariana-Carmelia BĂLĂNICĂ DRAGOMIR